

УДК 373.24

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

**Н.В. Ключко**

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь*

*В статье рассматривается применение занятий детским фитнесом с целью воспитания координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста*

***Ключевые слова:** детский фитнес, координационные способности, дети 5-6 лет.*

## **EFFICIENCY OF ACTIVITIES FITNESS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF CHILDREN 5-6 YEARS**

*The article discusses the use of children's fitness classes in order to foster coordination abilities in children of senior preschool age.*

**Keywords:** *children's fitness, coordination abilities, children 5-6 years old.*

Период дошкольного детства является важным этапом в жизни ребенка, который характеризуется серьезными морфологическими и функциональными изменениями в деятельности всех физиологических систем организма. Дошкольный период играет важную роль в процессе формирования необходимых для жизни двигательных умений и навыков. Успешное овладение двигательными действиями и увеличение двигательного опыта связано с развитием координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей способствует экономичности использования энергетических ресурсов организма, повышая тем самым работоспособность, необходимую для подготовки и последующего обучения детей в школе. Дошкольный возраст, по мнению исследователей (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева; В.И. Лях; Э.М. Степаненкова; В.Н. Шебеко) является благоприятным для развития координационных способностей детей [1,2,4,5].

Одним из способов воспитания координационных способностей является включение в работу с дошкольниками занятий детским фитнесом. Детский фитнес приобретает широкую популярность в фитнес-клубах и центрах развития детей.

Детский фитнес – это современное общедоступное, эффективное, направление оздоровительной гимнастики, объединяющее в себе ритмические движения, элементы акробатики, игровых видов спорта и музыку, способствующее формированию и укреплению здоровья детей и подростков средствами современных фитнес-технологий [3].

Отличительными особенностями детского фитнеса от занятий спортивной секции являются: минимальная возможность получения травмы, высокая эмоциональность и разнообразие физических упражнений, не вызывающих физического или психологического перенапряжения. Занятия позволяют укрепить здоровье, повысить уровень физической и умственной работоспособности, увеличить функциональные резервы организма, воспитывать двигательные способности, сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Достижение положительного эффекта обусловлено многообразием направлений детского фитнеса, современными оздоровительными технологиями, применением спортивного инвентаря и физкультурного оборудования, выполнением упражнений под музыкальное сопровождение.

Целью нашей работы являлось: определить эффективность влияния занятий фитнесом на развитие координационных способностей детей 5-6 лет.

Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад №37 г. Пинска», в исследовании принимали участие 30 детей старшего дошкольного возраста (пять-шесть лет).

Определение исходного уровня развития координационных способностей детей пяти-шести лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, осуществлялось по следующим контрольным упражнениям: прыжок с поворотом на максимальное число градусов, прыжок вниз на разметку, удержание положения в стойке на одной ноге.

Анализ полученных данных позволил установить, что достоверных различий в показателях координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп нет ( $p > 0,05$ ). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели координационных способностей детей пяти-шести лет до эксперимента

| Группа                 | Показатели координационных способностей (M±m)                            |           |  |                           |
|------------------------|--|-----------|--|---------------------------|
|                        | Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов, <sup>0</sup> |           | Прыжок вниз на разметку, процент попаданий | Статическое равновесие, с |
|                        | Вправо   | Влево     |  |                           |
| ЭГ<br>n= 15            | 179,3±2,7  | 167,2±5,9 | 28,9±1,1                                   | 24,1±0,9                  |
| КГ<br>n= 15            | 177,7±2,6  | 167,7±5,8 | 31,1±1,1                                   | 23,7±1,2                  |
| Достоверность различий | p>0,05   | p>0,05    | p>0,05                                     | p>0,05                    |

С целью повышения уровня координационных способностей старшего дошкольного возраста, были организованы занятия детским фитнесом.

Дети экспериментальной группы занимались детским фитнесом 2 раза в неделю. Занятия были представлены двумя направлениями: фитбол-аэробикой и степ-аэробикой. Фитбол-аэробика – одно из направлений фитнеса, которое включает в себя разнообразные упражнения, выполняемые со специальным гимнастическим мячом (фитболом). Выполнение упражнений с фитболом обеспечивают одновременное включение в работу вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного анализаторов. Выполнение упражнений в положении сидя и лежа на мяче, требует постоянного удержания равновесия, содействуя при этом укреплению мышц спины и брюшного пресса и формированию мышечного корсета. Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах – ступах. Высота опоры и уменьшенная ее площадь способствуют формированию равновесия у детей. Одновременное выполнение действий ногами и руками развивает согласованность движений.

Дети контрольной группы занимались 2 раза в неделю в кружке общей физической подготовки. При этом все испытуемые посещали три физкультурных занятия в неделю.

В конце педагогического эксперимента, с целью определения влияния занятий фитнесом, было проведено повторное тестирование координационных способностей детей пяти-шести лет. Динамика показателей координационных способностей детей старшего дошкольного возраста свидетельствует о приросте результатов, как в контрольной, так и экспериментальной группах. Однако, изменения, произошедшие за период исследования, в экспериментальной группе достоверно ( $p<0,05$ ) выше, чем в контрольной группе.

Таблица 2. – Динамика показателей координационных способностей детей старшего дошкольного возраста за период эксперимента (M±m)

| Группа                 | Показатели координационных способностей (M±m)                   |           |  |                           |
|------------------------|---|-----------|--|---------------------------|
|                        | Прыжок с поворотом на максимальное число градусов, <sup>0</sup> |           | Прыжок вниз на разметку, процент попаданий | Статическое равновесие, с |
|                        | Вправо  | Влево     |  |                           |
| ЭГ                     | 215,6±9,3   | 202,5±6,2 | 53,3±6,3                                   | 50,7±2,8                  |
| КГ                     | 187,1±2,3   | 175,7±5,5 | 33,3±6,5                                   | 36,9±1,9                  |
| Достоверность различий | p<0,05  | p<0,05    | p<0,05                                     | p<0,05                    |

Анализ результатов контрольного упражнения «прыжок с поворотом на максимальное число градусов» позволяет сделать вывод, что дети экспериментальной группы

улучшили данный показатель на 36,3 градуса (с 179,3 градусов до 215,6 градусов) в правую сторону и на 35,3 градуса (с 167,2 градусов до 202,5 градусов) в левую сторону. В контрольной группе тоже произошел некоторый прирост показателей в данном контрольном упражнении: с 177,7 до 187,1 градусов (на 9,4 градуса) влево и с 167,7 градусов до 175,7 градусов (на 8 градусов) влево.

В прыжке вниз на разметку процент попаданий в экспериментальной группе у детей составил 24%, в контрольной группе – 2,2%.

Показатели статического равновесия у детей увеличились на 47,9 секунд в экспериментальной группе и на 13,2 секунды в контрольной группе.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет утверждать, что занятия детским фитнесом являются эффективным средством воспитания координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

#### Список литературы:

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. для студентов пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

2. Лях, В.И., Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2016. – 128 с.

3. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: Монография. – СПб, 2008. – 64 с.

4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

5. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб, пособие / В.Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 287 с.